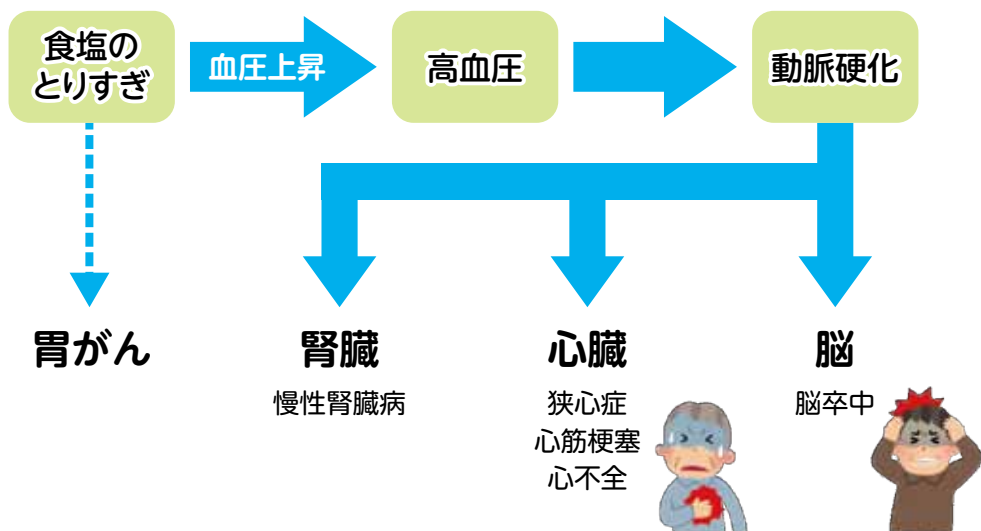


# 食塩のとりすぎはどうしてよくないの？

## ～大切な臓器を守ろう～



食塩のとり過ぎは、血圧上昇を招きますが、血圧が多少高くても、通常、ほぼ自覚症状はありません。しかし、血圧が高い状況が続いてしまうと血管を傷めてしまいます。特に脳、心臓、腎臓の血管は太い血管から急に細い血管になっているため、血管が傷みやすくなっています。

脳の血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」、脳の血管が詰まる「脳梗塞」などは、いずれも命にかかわります。

また、心臓には増えた血液を押し出すために、大きな圧が加わり負担がかかります。また、腎臓は余分な食塩と水分を尿として外に排出して、体内のナトリウム量を維持していますが、食塩をとり過ぎると、腎臓も過剰に働くこととなり、負担をかけてしまいます。